

# 9<sup>a</sup> giornata nazionale sull'obesità "OBESITY DAY"



A.D.I.  
Associazione Italiana di Dietetica  
e Nutrizione Clinica  
federata FeSIN



# 11 ottobre 2009

*1 consigli dell'esperto*

## **DA NON FARE**

1. Fumare
2. Consumare bibite zuccherate
3. Consumare aperitivi e snack prima dei pasti
4. Bere superalcolici regolarmente
5. Saltare i pasti
6. Mangiare molto, prima di andare a letto
7. Friggere o fare cotture troppo elaborate con alte temperature
8. Consumare spesso cibi precotti o conserve sott'olio
9. Consumare spesso insaccati, formaggi, carni rosse
10. Aggiungere salse grasse a quello che mangiamo
11. Consumare dolci tutti i giorni
12. Mangiare velocemente senza masticare e gustare quello che si ingerisce
13. Avere un'alimentazione monotona ...
14. Mangiare per noia, stanchezza, depressione
15. Passare molto tempo seduti o inattivi.

a cura  
Ufficio Stampa  
Azienda Ulss 18  
Rovigo

# I consigli dell'esperto

## DA FARE

1. Leggere l'etichetta nutrizionale e la provenienza di quello che si mette nel piatto
2. Fare una colazione adeguata al mattino entro le prime ore della giornata
3. Distribuire i pasti con intervalli regolari (di circa 4 ore)
4. Preferire il consumo di cereali integrali senza grassi aggiunti
5. Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
6. Variare la scelta alimentare secondo la stagione e preferire i prodotti locali garantiti
7. Condire leggero a crudo, non salare, insaporire a piacere con erbe o aromi
8. Fare porzioni piccole e mettere in tavola solo quello che si consumerà
9. Mangiare legumi almeno 3 volte alla settimana
10. Consumare latte tutti i giorni
11. Consumare spesso pesce azzurro
12. Preferire l'olio di oliva di qualità o extra vergine (usare con parsimonia)
13. Bere acqua (del rubinetto) 6-8 bicchieri al dì
14. Bere vino solo ai pasti principali e non superare la quantità di un bicchiere a pasto
15. Fare almeno 10.000 passi al giorno pari a circa 5 km o praticare un esercizio moderato regolare per almeno 45 minuti.

***Se decidi di fare qualcosa per il tuo benessere,  
rivolgiti a medici qualificati  
e chiedi consiglio al tuo medico di fiducia ....***

con la collaborazione e i patrocini di:



Provincia di  
Rovigo



Comune di  
Rovigo



Unione Italiana  
Sport per tutti



Associazione amici  
del cuore Rovigo



SOC Nefrologia Nutrizione Clinica  
Centro Provinciale per i Disturbi  
del Comportamento Alimentare Rovigo  
SOC Diabetologia e Malattie del ricambio  
SISP Area Promozione della Salute

e il contributo incondizionato di: **Serenissima Ristorazione**

